ناوەرۆك

پێشەکی:

کات یەکێکە لە گرنگترین و بەنرخترین شتی ژیان کە پێویستە مرۆڤ بە شێوەیەکی ڕێک و پێک کاتەکانی ژیانی ڕێک بخات،کات گرنگیەکی زۆری هەیە لە ژیانی ئێمەی مرۆڤ لە ڕێکخستنی کار و بارەکانی ڕۆژانەمان و ئیش و کارەکانمان و ئەو ئامانجانەی کە دیاریمان کردووون لە ژیانی ڕۆژانەمان.

کە بەپێی کات دەتوانین ئامانجەکانمان بپێکین، بە فیڕۆدانی کات زیانێکی زۆرمان پێ دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی دواکەوتن لە ئیش و کار و ئەو ئامانجانەی کە دامانن ناون،زۆرێکمان گرنگی ئەو کاتە نازانین کە خوای گەورە بە خەڵات پێمانی بەخشیوە و زۆربەی کاتەکانمان بەهۆی بێ بەرنامەی بە فیڕۆ دەدرێت، مرۆڤ پێویستە سوود لەو کاتە وەربگرێت و بە کاری باش و بە سوود کەڵکی لێوەربگرێت.

پێناسەی کات

کات: نابینرێت و دەمرێت، مردوویەکی بێ گۆڕ و تەرمە.

یان

کات: ئەو چرکە و خولەکەیە کە تێدەپەڕێ و دەڕوات و پاشەکەوت ناکرێت و ناگەڕێتەوە.

یان

کات: کات خاوە کاتێک چاوەڕوانیت، خێرایە کاتێک درەنگ کەوتووی، کوشندەیە کاتێک بێزاری کورتە کاتێک دڵخۆشی, بێکۆتایە کاتێک لە ئازاردای، دوور و درێژە کاتێک بێتاقەتی، جوانترینە کاتێک لەگەڵ کەسێکی کە خۆشت دەوێت.

گرنگی کات

1. لیستی ئەو کارانە دروست بکە کە ئارەزوو دەکەیت ئەمڕۆ ئەنجامیان بدەیت.
2. کاتێک تەرخان بکە بۆ بیرکردنەوە.
3. کارە لەیەک چووەکان کۆبکەوە.
4. ئامانجەکان و کاتی بەدی هێنانیان دیاری بکە.
5. کارە گرنگەکان پێش بخە.
6. کارە سەرەکییەکان زوو ئەنجام بدەو لاوەکیەکان بخەرە دوایی.
7. ئەو کارانەی پێویستی بەوە هەیە زوو ئەنجام بدرێت جیای بکەرەوە.
8. هەوڵبدە دواخستن و خاوی بە کارەکانەوە دیار نەبێت.
9. ئەو کارانەی کە پێویست نین دووری بخەرەوە.
10. کات بەفیڕۆ مەدە.

گرنگی کات لە ژیانی مرۆڤدا

1. کات بریتییە لە تەمەنی مرۆڤ و هەموو ژیانی.
2. تەمەن دیاریکراوە، ناتوانرێ زیاد و کەم بکرێ.
3. کات ناتوانرێ هەڵبگیرێ و خەزن بکرێ(هەر چرکەیەک سوودت لێوەنەگرت دەڕوات).
4. ناتوانرێت کات ئاڵوگۆڕ بکرێ یان قەرەبوو بکرێتەوە.
5. یەکجار هەژمار دەکرێ واتە لە چرکەی لە دایکبوونەوە تا مردن.

چەند هۆکارێک کە یارمەتی مۆرڤ دەدەن لە پاراستنی کاتدا

1. لێپرسینەوە لە نەفس.
2. هاوەڵی کردنی کەسانێک کە پارێزگاری دەکەن لە کاتەکانیان.
3. هەستکردن بەوەی ئەو کاتەی کە لەدەست چوو جارێکی تر ناگەڕێتەوە.
4. دوور کەوتنەوە لە هاوەڵی کردنی ئەو کەسانەی کات بەفیرۆ دەدەن.
5. سەیرنەکردنی تیڤی و بەرنامە.
6. یاری نەکردن و خۆ سەرقاڵ نەکردن.
7. دروست کردنی خشتەیەک بۆ ئیش و کارەکان.
8. دوا نەخستنی کارەکان.

بۆچی خەڵک کاتەکانیان بە فیرۆ دەڕوات؟

1. هەستنەکردن بە گرنگی کات.
2. نەبوونی ئامانج یان پلانی ڕوون و ئاشکرا.
3. چێژ وەرنەگرتن لە کارەکانی چونکە لەژێر فشاردایە.
4. هەندێ ڕەفتار و بیروباوەڕی هەڵە هەن دەبێتە هۆی بە فیرۆدانی کات.
5. نەبوونی زانیاری لەسەر شێوازەکانی ڕێکخستنی کات.

چەند وتەیەک لەسەر کات

- ❖ کات وەک تیغ وایە نەی بڕی دەت بڕێت.
- ❖ ئەگەر بە لاوی کات وون بکەی بە پیری کات وونت دەکات.
- ❖ کات وەک سندوقێکی داخراو وایە تەنها پیرەکان دەزانن چی تێدایە.
- ❖ کات باشترین کەسەکانی دەورووبەرت بۆ دیاری دەکات.
- ❖ کاتێک کات وون دەکەیت هەرگیز نایدۆزیتەوە دووبارە.
- ❖ کات لەسەر کەس ناوەستێت.
- ❖ کات ئەو شتەیە کە ئێمە زۆر پێویستمانە، بەڵام بە هەڵە بەکاری دەهێنین.

دەرئەنجام

لە دەر ئەنجامی ئەوەی کە باسمان کرد بۆمان دەردەکەێت کە نابێت کات بەفیڕۆ بدەین بەڵکو دەبێت گرنگی زۆری پێ بدەین و کاتەکانمان ڕێکبخەین بۆ کارەکانمان و ئامانجەکانمان کە دامان ناون، وە نابێت کات بە فیڕۆ بدەین بە ئیش وکاری ناگرنگ و ناپێویست وە بەڵکو دەبێت گرنگی زۆر بدەین بە کارە گرنگەکانمان و پشت گوێیان بخەین.

سەرچاوەکان

1. پەیجی(ژیان ماندووی‌کردم).
2. سایتی کوردیوو.
3. سایتی دەروون ناسی.